el Popular

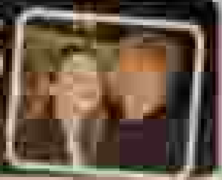
S/ 1.00

ACRIBILLADOS CUANDO SACABAN CUENTAS DE LAS GANANCIAS DEL DÍA

MATAN A CHOFER Y COBRADOR

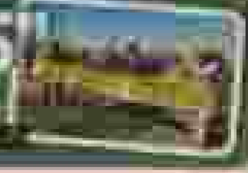
- Fueron atacados en patio de maniobras de empresa en Carabayllo.
- Criminales les exigen a trabajadores 500 soles de cupo para protección. Evalúan un plantón.

NO HAY BRONCAS



- Xiomy aclara que no tiene problemas con Yahaira Plasencia.

"SON ILEGALES"



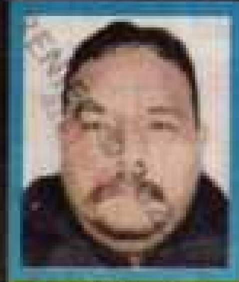
FUERON ACRIBILLADOS CUANDO CONTABAN DINERO DE LA JORNADA

Asesinan a chofer y cobrador

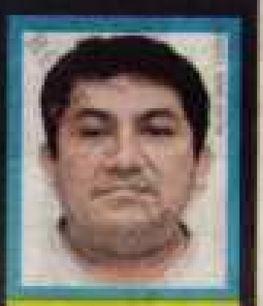
✦ Crimen fue por cupo de 500 soles que les exigen criminales. ✦ Transportistas de empresa Emptonsa dicen que son extorsionados desde hace dos años.

Camila Salinas / Carlos Lara





EDGAR DURÁN BAUTISTA (CONDUCTOR)



CARLOS ALBERTO RÍOS (COBRADOR)

● No cesan los ataques a los transportistas. Esta vez un conductor y un cobrador de la empresa de transportes Emptonsa fueron asesinados a balazos la noche del último martes en la av. Túpac Amaru en Carabayllo.

Las víctimas, que fueron identificados como Edgar Durán Bautista y Carlos Ríos Guevara, fueron acribillados en el patio de maniobras de la empresa, por sicarios cuando cerraban cuentas tras concluir su jornada laboral.

Pese a que intentaron ser trasladados de emergencia al hospital Sergio Bernales, fallecieron en el trayecto.

Los trabajadores de la empresa denunciaron que bandas criminales los extorsionan desde el 2023.

Dijeron que los delincuentes les exigen pagos de 500 soles aproximadamente a cambio de 'protección', suma que entregan, aunque los ataques continúan.

Además, contaron que este no fue el único crimen. El pasado 20 de junio, los extorsionadores asesinaron a otro conductor.



"La extorsión empezó en noviembre del año pasado, después de un atentado contra un compañero en Casa Blanca. Luego, el 20 de junio, una moto llegó y acabó con la vida de otro compañero. Ayer por la noche, mis dos compañeros ya habían terminado su jornada y sacaban la cuenta para entregarla al dueño. En ese momento, los sicarios aparecieron y les dispararon a matar", declaró un trabajador en diálogo con La República.

PIDEN MEDIDAS

Los transportistas exigen una respuesta inmediata del Ministerio del Interior y de la presidenta Dina Boluarte. Ellos solicitan que las autoridades adopten medidas concretas para combatir los actos de extorsión.

Los conductores expresaron su hartazgo y evalúan realizar un plantón en las próximas horas frente al patio principal de la empresa, ubicado también en Carabayllo. "No entendemos cómo, si incluso estamos pagando cinco soles, seguimos siendo asesinados", manifestó un transportista. ▲



SICARIOS ACABARON CON LA VIDA DE DOS TRANSPORTISTAS EN CARABAYLLO.

LÍDER DE LOS BACANES DEL SUR CHICO

Cae peligroso 'Nero'



SUJETO ES EXTORSIONADOR.

● La Policía anunció la captura del venezolano José Javier Partidas Perozo de 27 años, 'Nero', sindicado como presunto cabecilla de la banda criminal Los bacanes del sur chico que opera en Mala.

Se le encontró un manuscrito extorsivo que decía: "Sabemos quién eres, y quiénes son tu familia. Si no quieres que nada le pase a tu familia, tienes 24 horas para pagarnos. Si no: plata o plomo". También portaba una pistola, una cacerina con seis cartuchos 9 milímetros, un celular, cocaína y marihuana. El teléfono móvil será clave para atrapar a sus cómplices y establecer quiénes son sus víctimas.

Según la Policía, los demás integrantes de la gavilla ya están identificados y su captura se daría en las próximas horas. ▲

ADULTO MAYOR EN EL CALLAO

Muere arrollado por tren



VÍCTIMA HABRÍA ESTADO VIVIENDO CERCA AL FERROCARRIL.

● El cuerpo de un hombre fue hallado la noche del último martes sobre la vía férrea en la av. Abancay, detrás del Centro Comercial Minka, en la urb. Bella Unión en el Callao.

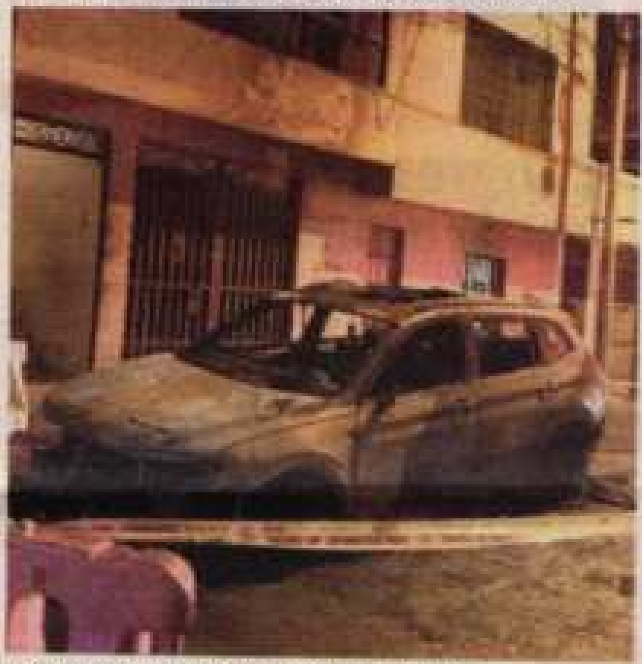
La víctima, que no fue identificado, habría sido arrollado por el tren de carga que circula por la zona. Se presume que vivía cerca de los rieles, ya que junto al cadáver se halló un colchón y al parecer se encontraba durmiendo en las vías al momento del accidente. (Silvana Quiñónez) ▲

el Popular | Jueves 10 de julio del 2025 Año 40 | Nº 14.958 | Director (i): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

ATAQUE HABRÍA SIDO POR NO PAGAR CUPO

Extorsionadores incendian automóvil en Chorrillos

✦ Fuego dañó una casa y cables de telefonía.



DUEÑO DEL AUTO SINIESTRADO ANTERIORMENTE SUFRIÓ UN ATAQUE.

Atención

Si eres víctima de extorsión o conoces a alguien que sí, puedes denunciarlo anónimamente llamando a la Policía especializada a través de los siguientes canales: Línea 1818, 942 841 978 o a la comisaría.



Carlos Lara Porras

Lima sigue a merced de la criminalidad ante la inoperancia de nuestras autoridades. La madrugada de ayer delincuentes incendiaron un automóvil en Chorrillos.

El cobarde ataque ocurrió frente a una vivienda multifamiliar en la cuadra 2 de la calle Máximo Alvarado en dicho distrito. El fuego alcanzó la casa y dañó los cables de telefonía.

Testigos dijeron que vieron a dos sujetos acercarse al auto y lanzar una bomba molotov, lo que generó el incendio que pudo causar consecuencias mayores.

"He escuchado que fueron dos personas que entraron y tiraron una bomba molotov", declaró a RPP un vecino.

Trascendió que el ataque habría sido por extorsión, ya que el dueño del vehículo anteriormente sufrió un atentado, donde su coche recibió impactos de bala.



Se supo que hasta el momento y por temor a posibles represalias de parte de los hampones, ninguna familia habría denunciado el siniestro contra el vehículo.

Los vecinos pidieron a la Policía redoblar la seguridad para evitar que no se repita este tipo de atentados, pues si el incendio se extendía pudo afectar a las casas. ▲

AGENTE ATROPELLÓ Y MATÓ A MUJER

Fiscalía libera a policía



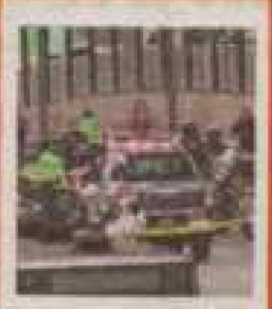
CASO GENERA INDIGNACIÓN

El policía que atropelló a una mujer en la vía del Metropolitano causándole la muerte, fue liberado por la Fiscalía, tras no encontrar pruebas suficientes para continuar con la investigación, informó Latina.

La orden a favor del efectivo policial fue emitida por Herbert Farro Aquino, fiscal provincial del Ministerio Público-Distrito Fiscal de Lima Norte. El víctimario fue identificado como Jasson Mila de 27 años.

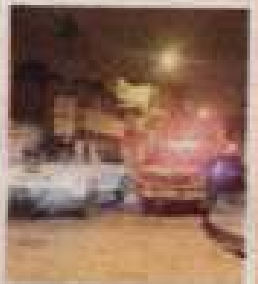
La estudiante universitaria había salido para encontrarse con una amiga. Tras abandonar la estación en Independencia, sufrió el impacto. Mila, a bordo de una camioneta, invadió la vía exclusiva del Metropolitano y la atropelló. (Greys Lizarme) ▲

EN CORTO



MOTERO PIERDE LA VIDA AL DESPISTARSE

Un trágico accidente ocurrió en el Puente del Ejército con dirección a la av. Alfonso Ugarte, en el Cercado de Lima. Según la información preliminar de la Policía, la víctima Junior Pastor iba a bordo de una motocicleta a excesiva velocidad e intentó sobrepasar un bus. En ese momento perdió el equilibrio, se despistó y perdió la vida al instante.



HOMBRE RECIBE 16 BALAZOS EN ATAQUE EN SJM

Un hombre fue acribillado cerca al parque María Parado de Bellido en la urb. Entel en San Juan de Miraflores. La víctima estaba dentro de su camioneta, cuando aparecieron cinco sujetos a bordo de una motocicleta y una mototaxi, quienes le dispararon 16 veces. El hombre fue llevado al hospital María Auxiliadora, donde se aferra a la vida.



SIGUEN CRÍMENES CONTRA MENORES EN EL CALLAO.

ADOLESCENTE FUE BALEADO

Sicarios asesinan a menor en Ventanilla



Cámaras de seguridad registraron los últimos minutos de vida del menor de 15 años, asesinado a balazos en Ventanilla-Callao. Las imágenes muestran al menor caminando junto con otro joven, aparentemente también menor de edad. Ambos se detuvieron frente a una tienda para seguir conversando.

Seguidamente, fueron sorprendidos por dos sujetos encapuchados que se acercaron a pie y dispararon contra la víctima. El atentado ocurrió en el asentamiento Kumamoto en la av. Neptuno, a la altura del tercer sector de Angamos.

Al escuchar los disparos, el acompañante del menor fallecido y un transeúnte huyeron del lugar. Los agresores escaparon a pie por una zona cercana. Peritos hallaron al menos siete casquillos de bala. (Greys Lizarme) ▲

AL SER IMPACTADO POR CAMIONETA

Muere motociclista



CHOFER FUE CAPTURADO

HUACHO. Un motociclista fue arrollado por una camioneta que invadió su carril y terminó impactándolo, acabando con su vida.

La víctima fue identificado como Manuel Stuart Dávila Bazán. El conductor del vehículo decidió darse a la fuga. Los vecinos llamaron a la Policía, que llegó al lugar y confirmó la muerte del joven de 21 años; mientras que su acompañante fue auxiliada y trasladada a un hospital.

La Policía montó un operativo y capturó al conductor del vehículo, Eduardo Aucapuclla Rossi, quien fue derivado a la comisaría del sector para las investigaciones del caso. ▲

MINEROS TIENEN TOMADO VÍAS DE TRUJILLO, ICA, AREQUIPA Y CUSCO

Carreteras siguen bloqueadas

✚ En Nasca hubo una tregua y Gobierno advierte que actuará con firmeza de cometerse ilícitos.

Carlos Lara Porras

Por cuarto día consecutivo, los mineros informales mantienen bloqueado las carreteras por la decisión del Gobierno de anular los registros del Reinfo (Registro Integral de Formalización Minera) que superan los cuatro años de antigüedad.

La medida, que busca limitar la expansión de la minería informal, encendió la respuesta de los mineros, quienes bloquearon vías de regiones como La Libertad, Ica, Arequipa y Cusco.



BLOQUEO DE CARRETERAS VIENE GENERANDO PÉRDIDAS ECONÓMICAS.

TENSIÓN EN AREQUIPA

La situación más tensa es en Chala y Ocoña, en Arequipa, donde tras una reunión entre las autoridades y líderes de los mineros se acordó una tregua de dos horas (4:00 p.m. a 6:00 p.m.) para permitir el paso de vehículos en la Panamericana Sur. Sin embargo, la masa de mineros no aceptó la decisión de sus cabezas y se mantuvieron firmes en su postura.

Los más afectados son los camiones que llevan productos agrícolas con el riesgo de que se malogren, así como los pasajeros de buses de transporte, por lo que tienen que caminar varios kilómetros.



TURISTAS AFECTADOS

En Nasca, los mineros ilegales sí permitieron una tregua de dos horas por lo que desbloquearon la carretera Panamaricana Sur permitiendo solo el paso de vehículos.

Esta medida de fuerza generó grandes pérdidas en el sector turismo. El aeródromo de Nasca tuvo que cerrar y hay muchos turistas que están varados.

Unas 250 personas que se identifican como mineros artesanales bloquean un tramo de la carretera a la sierra de La Libertad, entre Corrales y Aricapampa, a la altura del distrito de Cochorco en la provincia de Sánchez Carrión. El piquete impide el tránsito de camiones que transportan alimentos de primera necesidad. Más de cien vehículos se encuentran varados, esperando alguna tregua para continuar su camino.

Los mineros dijeron que mantendrán la medida hasta que lo decidan sus líderes, que se encuengtan en Lima.

MINIMIZA PROTESTAS

La presidenta Dina Boluarte minimizó las medidas de los mineros y les pidió que se formalicen. "Ahora están en la calle los mineros ilegales, solo ellos que se mantienen en ese trato de la ilegalidad minera. Trabajemos unidos para formalizar a la minería ilegal, para que desde el trabajo correcto pueda el Perú recibir los impuestos", expresó Boluarte.

En tanto, el ministro del Interior, Carlos Malaver, exhortó a los mineros a desbloquear las carreteras. "Se exhorta a los manifestantes que en varios puntos del Perú están bloqueando las carreteras a deponer esta actitud. De cometerse actos al margen de la ley, se procederá de acuerdo a la normatividad vigente. La presidenta nos ha recalcado el actuar dentro del marco de la Constitución, pero de cometerse ilícitos, se va actuar con decisión y firmeza", remarcó.

Desalojados

La Policía desalojó de las inmediaciones del Congreso de la República a los mineros informales, quienes ahora tomaron el Parque Universitario como punto de concentración.



LEY ES PARA PROCESADOS EN LUCHA CONTRA EL TERRORISMO.

PARA POLICÍAS Y MILITARES

Congreso aprueba ley de amnistía

La Comisión Permanente del Congreso aprobó ayer el proyecto de ley de amnistía a los miembros de las Fuerzas Armadas, Policía Nacional del Perú (PNP) y comités de autodefensa que participaron en la lucha contra el terrorismo entre los años 1980 y 2000.

Esta medida beneficiará a los miembros de las FF.AA., PNP y comités de autodefensa que no cuenten con sentencia firme con calidad de cosa juzgada, sean denunciados, investigados o procesados por delitos vinculados al conflicto armado contra los movimientos subversivos. Igualmente, se brindará amnistía a los miembros de la PNP y Fuerzas Armadas mayores de 70 años que estén sentenciados por dichos delitos.

A MUNICIPIOS PARA REMOLCAR AUTOS

TC enmienda plana



MEDIDA ERA CONSIDERADA ABUSIVA POR LOS CONDUCTORES.

El Tribunal Constitucional anuló la facultad de los municipios para imponer multas y utilizar grúas contra vehículos mal estacionados.

El fallo, comunicado por la Defensoría del Pueblo, deja sin efecto ordenanzas vigentes en varios distritos de Lima y del país. La medida apunta a reforzar el principio de legalidad, según el cual solo el Estado, a través de leyes nacionales, puede imponer sanciones de tránsito.

En distritos como Jesús María, todavía pueden verse avisos que advierten sobre remoción de vehículos en zonas restringidas, como las cercanas al hospital Rebagliati. También se reportó que en zonas de Pueblo Libre y La Victoria siguen operando grúas, lo que contraviene el pronunciamiento del Tribunal Constitucional.

TRAGEDIA RONDÓ EN PASAJEROS CUANDO SE DESPLAZABAN EN EL CALLAO

Dos pasajeros heridos tras caída de poste sobre miniván

✚ Automóvil se despistó y provocó el derribo de hasta dos postes de alumbrado público.

FOTOS: ROSA QUINCHO

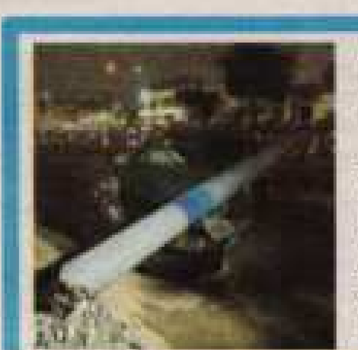
FUERON TRASLADADOS DE EMERGENCIA A CENTRO MÉDICO.

Dos pasajeros de una miniván se salvaron de morir luego de que un poste de alumbrado público cayera sobre el vehículo en la cuadra 10 de la av. Morales Duárez, en Carmen de La Legua-Reynoso, Callao.

Ocurrió cuando un automóvil azul chocó violentamente contra un poste de luz que se desplomó y provocó la caída de otro poste. Una de estas estructuras aplastó la miniván, que en esos momentos pasaba por la zona.

"Un Nissan azul perdió el control y colisionó contra un poste de electricidad, tumbándolo. Como consecuencia, los cables arrasaron otro poste, que cayó sobre una miniván blanca y causó lesiones a dos pasajeros que se encontraban en el interior", declaró Carlos Tucto, jefe de serenazgo.

Las cuatro personas afectadas fueron trasladadas de emergencia a un centro de médico y están fuera de peligro. ▲



Perdió el control

El conductor del auto aseguró haber sufrido un mareo, que le hizo perder el control del vehículo y chocar contra el poste, que ocasionó que otra columna caiga sobre la miniván.

EN CORTO

LAS PLAYAS DE PERÚ LAS MÁS CONTAMINADAS

Perú sigue siendo el país con las playas más contaminadas del Pacífico latinoamericano. Así lo revela un estudio regional liderado por el programa Científicos de la Basura, que analizó la presencia de residuos en diez países costeros. Aunque en general la cantidad de basura en las playas de la región disminuyó de 1,2 a 0,7 objetos por metro cuadrado entre 2021 y 2024, Perú no muestra avances. Según el informe, el país sigue encabezando la lista de zonas más afectadas por macrobasura.

CUANDO REALIZABA SU CHECK-IN

Pasajera ecuatoriana falleció en aeropuerto



CUERPO FUE TRASLADADO A LA MORGUE.

Una pasajera ecuatoriana falleció en el nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez. Mediante las redes sociales, el terminal aéreo reportó la muerte de la mujer y detalló que esta pereció súbitamente mientras transitaba por la zona del check-in.

"Expresamos nuestras condolencias a sus familiares. En este momento, nos encontramos a la espera de las autoridades respectivas para continuar con las diligencias correspondientes", se lee en el comunicado.

El Ministerio Público del Callao informó que el cuerpo de la pasajera fallecida fue trasladado a la Morgue Central del Callao para la necropsia de ley. ▲

FOTO: OMAR TELLO



EN SU MAYORÍA POR VIOLACIÓN SEXUAL.

ORDENÓ FISCALÍA EN LO QUE VA DEL AÑO

18 cadenas perpetuas

Durante el primer semestre de 2025, las fiscalías penales de Lima Sur dictaron 18 sentencias de cadena perpetua, en su mayoría por el delito de violación sexual en agravio de menores de edad, informó el presidente de la Junta de Fiscales Superiores de esta jurisdicción, Omar Tello Rosales.

La cifra es un balance presentado por el Ministerio Público en Lima Sur correspondiente al periodo enero-junio de 2025. Se destaca también la obtención de 887 sentencias en total, de las cuales 843 son condenatorias.

Igualmente, se detalló que en lo que va del año se dictaron 209 órdenes de prisión preventiva en Lima Sur, muchos de ellos en los distritos de Chorrillos, Villa María del Triunfo, Lurín, SJM y Villa El Salvador. ▲

BOMBEROS BUSCAN A 160 DESAPARECIDOS

Suben a 117 los muertos por las inundaciones en Texas

◆ Río Guadalupe aumentó su cauce de 2 a 8 metros en 45 minutos.

FOTO: AFP

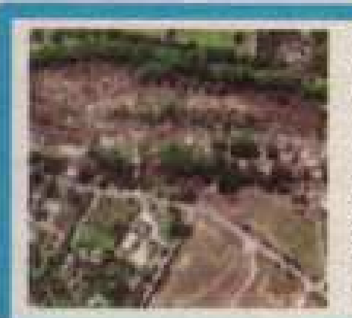


PODRÍAN HABER MÁS FALLECIDOS

TEXAS. Las cifras de fallecidos por las terribles inundaciones en Texas, que ocurrió el 4 de julio, se elevó a 117 personas muertas debido a la inclemencia de la naturaleza.

Durante la conferencia de prensa del gobernador Greg Abbott, el Departamento de Seguridad de Texas confirmó que 160 personas siguen desaparecidas. Recientemente, el presidente Donald Trump firmó una declaratoria de desastre para el condado de Kerr, donde se registran al menos 95 decesos de la cifra total.

De acuerdo con los reportes, las fuertes tormentas comenzaron la madrugada del viernes último, provocando que el cauce del río Guadalupe pasara de dos a ocho metros en menos de 45 minutos, lo que volvió casi imposible que las personas en las zonas afectadas pudieran evacuar a tiempo. Muchas de las víctimas estaban acampando cuando la tragedia los sorprendió. ▲



Buscan más víctimas

Miembros del Cuerpo de Bomberos Acuña y la Fundación 911 de México se unieron a las operaciones de rescate en el centro de Texas tras las graves inundaciones.

LEÓN XIV INVITA A PRESIDENTES DE RUSIA Y UCRANIA

Pide negociar la paz

FOTO: AFP



QUIERE LA PAZ

VATICANO. El papa León XIV recibió ayer al presidente de Ucrania, Volodímir Zelenski, en su residencia estival de Castel Gandolfo y le reafirmó la disponibilidad del Vaticano a acoger una negociación con Rusia.

"El Santo Padre ha reafirmado la disponibilidad de acoger en el Vaticano a representantes de Rusia y Ucrania para las negociaciones", se lee en un escueto comunicado de la Santa Sede.

En la reunión se abordó el conflicto en curso y la urgencia de procesos de paz justos.

"El Santo Padre ha expresado su dolor por las víctimas y renovado su propia oración y cercanía al pueblo ucraniano, animando todo esfuerzo dirigido a la liberación de los prisioneros y a la búsqueda de soluciones compartidas". ▲

MACARENA GASTALDO

HABLA EN EVDLV DE LAPADULA Y ADVÍNCULA



✦ Modelo revela un presunto encuentro con jugadores de la selección peruana.
✦ También de relación tóxica con arquero de un club.

Mario Palacios O.

La modelo Macarena Gastaldo es la nueva invitada de El valor de la verdad.

En el adelanto del programa fue consultada por los seleccionados Gianluca Lapadula, Luis Advincula y el arquero Patricio Álvarez, con quien vivió una tormentosa relación.

En el avance del programa dominical de canal 5, la argentina se sentó en el sillón rojo, revela a Beto Ortiz sobre su presunto vínculo con el futbolista peruano-italiano Gianluca Lapadula. Ello al ser consultada por el polígrafo: ¿Te besó Gianluca Lapadula?

Aunque en el adelanto del programa no se precisan detalles de lo que ocurrió con el delantero, se revelaron algunas respuestas a las preguntas planteadas por Beto: "Me gustaba muchísimo, bailamos regaetón, perreo", dijo la argentina. "¿Sin mascarita? ¿Lo hicieron sin mascarita?", replicó Ortiz.

EN ESPAÑA

Gastaldo habló del viaje a España que hizo para encontrarse con Advincula. "¿Te fuiste a vivir a España con Luis Advincula?", preguntó Beto Ortiz. "Vine coja... ahí debió nacer 'el coja', literal vine en muletas...", respondió entre risas Macarena según el avance.

En otro momento, la gaucha lloró cuando fue consultada si Patricio Álvarez intentó asfixiarla con una almohada. Recordemos que Macarena denunció que el arquero la trató mal cuando fueron pareja años atrás. ▲

Pasó por realitys

Macarena Gastaldo (32) es una modelo argentina, que vino a Perú como parte de la agrupación Las Chicas Doradas, participando en eventos y desfiles de moda. Se hizo conocida cuando formó parte del reality Combate y Esto es guerra.

DANIELA CILLONIZ

"CUEVA ES MÁS DECIDIDO QUE EL LOCO VARGAS"

✦ Asegura que Aladino sí oficializó a su querida.



Sin filtro, la conductora Daniela Cilloniz comparó las relaciones extramatrimoniales que tuvieron en su momento Christian Cueva y Juan Manuel Vargas, asegurando que el primero sí apostó por una relación prohibida y dejó a su familia para irse con Pamela Franco.

"Ellos vivieron algo similar, tenían familia, pero Cueva también estaba con Pamela Franco y Juan Manuel con Tilsa Lozano. Lo que sí los diferencia, es que Christian sí tuvo los hue... para dejar a su familia e irse con la que fue su amante, algo que no hizo el Loco con Tilsa", dijo.

Daniela también recordó que Juan Manuel Vargas no le escribe para pagarle la cama que rompió en una noche de placer que pasó años atrás con Tilsa, en un cuarto del hotel que tiene en Cañete. "No, desde que hice público que rompieron la cama aquella vez, hasta la fecha no me llama para pagarme el mueble que rompió", remarcó. (M.P.) ▲



CHICAS DORADAS ROCK

LANZAN VIDEOCLIP

✦ Mauricio Diez Canseco dirigió producción.

La banda Chicas Doradas Rock lanzará su primer videoclip con el que espera conquistar la escena musical, y que fue dirigido por Mauricio Diez Canseco, buscando no solo resaltar por su belleza, sino también por su talento en la música.



CANTANTES JUNTO CON BRAD PIZZA.

"Las chicas son muy talentosas, pues en el escenario la rompen como cualquier grupo de trayectoria internacional y con el videoclip que hemos grabado van a conquistar al público con la energía, fuerza y belleza que poseen", declaró el popular Brad Pizza, quien debuta como director de videoclips. (M.P.) ▲





"Primera vez que veo a Farfán tan enamorado". Ethel Pozo.

XIOMY KANASHIRO



"NO TENGO NADA CONTRA YAHAIRA"

✦ Descartó rivalidad contra salsera y no hablará mal de ella.

✦ Eso sí, dijo que cantante forma parte del pasado de Jefferson Farfán.

Mario Palacios O.

La chinita cumplirá cinco meses de feliz relación con Jefferson Farfán, por eso la pareja se luce más amorosa en sus redes sociales.

Tan enamorada está, que negó tener algún problema con Yahaira Plasencia. Todo lo contrario, le desea lo mejor a la salsera.

Así lo declaró Xiomy Kanashiro en el podcast TVMOS+, donde Carlos Vílchez le reveló que Yahaira Plasencia le habló bien de la bailarina. Por eso, la actriz cómica de La casa de la comedia no dudó en responderle el piropo.

"En las redes sociales, las personas a veces piensan que entre nosotras hay rivalidades, que nos maleteamos. Yo quiero aclarar algo, yo no tengo nada en contra de nadie, con ninguna mujer del pasado (de Farfán). Yo creo que cada una tuvo su momento, no son personas que yo conozco, entonces yo no puedo hablar mal de ella. Mientras todos estén trabajando, bienvenido sea", expresó.

Le desea lo mejor

Al ser consultada por los videos románticos que publicó Xiomy Kanashiro con Jefferson Farfán, Darinka Ramírez le deseó lo mejor al padre de su hija con la bailarina. "No tengo nada contra ella, yo le deseo lo mejor a todos", comentó.

FELIZ CON LA FOQUITA

En sus últimas publicaciones, Xiomy muestra una serie de fotos inéditas junto con la Foquita. "Morchis. Mi lugar favorito", se lee en la descripción del video que compartió la chinita.

En otra imagen, se aprecia una pasarela de velas que le puso Farfán a su amada, así como la imagen en la que están echados en una cama, abrazados y cantando un tema romántico. Por ello, Xiomy asegura c tán pasando su momento.

"El lunes cu mos cinco mes tiempo pasa vol tan rápido. Est liz, muy conten nuestros hijos (... rros)", expresó la rina.

ALIANZA PRESENTÓ A PEÑA COMO REFUERZO

"Estoy listo para jugar"

Volante entrenó por primera vez con club victoriano.

Carlos Lara Porras



PEÑA REGRESA A ALIANZA TRAS DIEZ AÑOS.

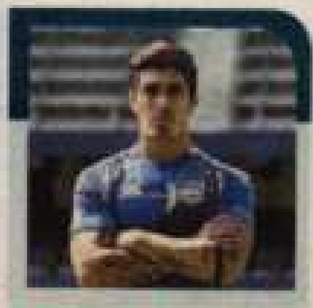
Pintado de azul y blanco. Ahora sí, ya de manera oficial, Sergio Peña es flamante jugador de Alianza Lima.

El club blanquiazul mediante sus redes sociales anunció el fichaje del mediocampista peruano: "Fue una buena decisión volver a Alianza Lima, llego en la plenitud de mis condiciones. Uno de mis sueños es ser campeón con Alianza", manifestó Peña, quien realizó ayer su primer entrenamiento con el cuadro victoriano.

El mediocampista nacional, quien regresa al club blanquiazul tras diez años y procedente del Paok de Grecia, dijo estar listo para jugar. "Estoy bien y listo para jugar, estoy a disposición del entrenador", acotó Peña.

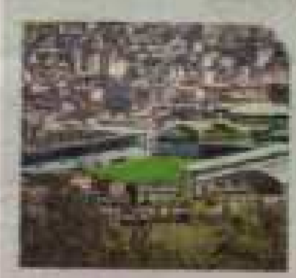
Peña se suma a Gaspar Gentile y Josué Estrada, quienes también llegaron como refuerzos al equipo íntimo.

De otro lado, el volante Alessandro Burlamaqui arribó al Perú para fichar por Alianza. "Me llamaron y cuando te llama Alianza Lima no lo dudas", remarcó.



DT de Emelec elogia a Barco

GUAYAQUIL. Cristian Nasuti, DT de Emelec, elogió al volante peruano Alfonso Barco. "Es un jugador importante tanto en juego aéreo-ofensivo como defensivo, así como el equilibrio en el medio. Tiene que afinar la parte física al 100%, cuando lo consiga será uno de los mejores '5' de la liga", indicó.



Comerciantes vuelve a casa

Comerciantes Unidos confirmó que volverá a jugar como local en el estadio Juan Maldonado Gamarra de Cutervo en el Torneo Clausura.

El 27 de julio, por la segunda fecha del Clausura, Comerciantes Unidos será local ante Deportivo Garcilaso ya en su recinto de Cutervo.



NO SE CONFÍAN ANTE LOS CHANKAS

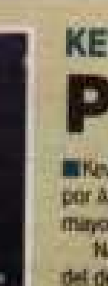
Cremas con pies sobre la tierra

Los pies bien puestos sobre la tierra y nada de triunfalismo. Ese es el mensaje que dejó en claro Jorge Fossati a los jugadores de cara al partido de este sábado ante Los Chankas en el Monumental, donde Universitario podría coronarse campeón del Torneo Apertura.

La "U" -primero con 38 puntos, dos más que Alianza Lima- tiene la ventaja y solo le basta un empate ante el cuadro andahuaylino para campeonar.

Fossati pidió a los jugadores máxima concentración y jugar este encuentro como si se tratara de una final, sin mirar la tabla, respetar al rival que seguramente saldrá a complicar porque querrá hacerle pasar una mala tarde y hacer todos los goles que sean posibles. Todo esto los cremas esperan ponerlo en práctica una vez que suene el pitazo inicial para evitar una sorpresa desagradable.

En cuanto al equipo que enfrente ante Los Chankas sería casi el mismo que viene de ganar a Garcilaso en el Cusco, donde en el ataque se mantendrían Edison Flores y Álex Valera. (C.L.P.)



SE PONDRÍA LA BLANQUIAZUL.

KEVIN SERNA VOLVERÍA A ALIANZA

Pegaría la vuelta

Kevin Serna podría volver a jugar por Alianza Lima, ya que no tiene mayor continuidad en Fluminense.

Narciso Algarnis, representante del delantero colombiano nacionalizado peruano, no descartó dicha posibilidad. "Estamos viendo si hay alguna posibilidad para que (Kevin Serna) vuelva a Alianza Lima por seis meses. Todo esto es reciente, lo de Alianza Lima no es de hoy, es de antes que empiece el Mundial de Clubes. Todo se está por ver, no hay nada firmado, nada cerrado", refirió.

El alto salario de Serna complicaría su posible retorno al cuadro victoriano.





GARCÉS Y RUIDÍAZ SUENAN EN CRISTAL.

RUIDÍAZ Y GARCÉS EN LA MIRA DE CELESTES

Cristal en busca de un '9'

Tras la partida de Martín Cauteruccio, quien se desligó de Sporting Cristal para fichar por el Bolívar de Bolivia, el club rimense maneja opciones en busca de un '9'.

Al posible interés por Raúl Ruidíaz, quien se encuentra en Atlético Grau, se suma Carlos Garcés, quien tiene contrato con Cienciano.

Según informó L1 Radio, por el momento no hubo de parte del cuadro celeste algún contacto con Grau o con la Pulga y que la cláusula de rescisión es de 150 mil dólares.

Ruidíaz tiene vínculo con el club piurano hasta fines del 2026, tras jugar por el Seattle Sounders de la MLS.

Y en cuanto a Garcés, tiene contrato con Cienciano hasta fin de año, y podría dejar las filas del Papá si Cristal paga la cláusula de salida, como hizo Alianza Lima para fichar a Gaspar Gentile y Josué Estrada. (C.L.P.)

TODOS LOS DÍAS RECLAMA LAS RECETAS DEL COLECCIONABLE COCINA CON ARROZ

Fusión y sabor italoperuano con un risotto de ají amarillo



EL RISOTTO ES UN PLATO ITALIANO TRAÍDO POR LOS INMIGRANTES QUE COMBINA CON LO NUESTRO.

Las mejores recetas del Perú y el mundo te las trae **el Popular** con su coleccionable **Cocina con arroz**.

En más de 40 láminas encontrarás todo tipo de preparaciones, desde platos de fondo, entradas, sopas, hasta postres.

Además, las recetas están explicadas paso a paso y de manera sencilla para que no te queden dudas a la hora de la preparación. Y, no solo eso, también encontrarás los mejores tips y consejos para que cada plato te quede a pedir de boca.

FUSIÓN Y SABOR

Aprende a preparar un delicioso risotto de ají amarillo, una innovación de la fusión gastronómica peruano-italiana y que encanta por sus ingredientes y buen sabor.

Este es un plato súper fácil de preparar y además con ingredientes accesibles.

Deleita a tu familia este fin de semana con un sabor diferente en el almuerzo.

¡Corre por tu diario favorito y reclama tu lámina con la receta!



APRENDIENDO EN CASA

Grandes civilizaciones

Grecia



EL DATO

Apreciaban mucho el arte y eran maestros escultores. Una de las estatuas más famosas que permanece hoy en día es el Discóbolo de Mirón.

La Edad Antigua es una etapa de la historia que se sitúa hace unos 5.000 años de antigüedad. Aquí empezaron a surgir diversas civilizaciones como la que veremos hoy: la civilización griega.

Grecia se encuentra en el sudeste de Europa; es un archipiélago formado por islas. Los griegos denominaban a las ciudades 'polis' y la más importante era Atenas. Fueron un pueblo colonizador, es decir, exploraban nuevas tierras para agrandar su civilización.

La población se dividía en dos grupos: ciudadanos libres y esclavos. A su vez, los ciudadanos libres se dividían en ciudadanos y no ciudadanos (integrados por mujeres y extranjeros). La población era principalmente campesina. Pero también se dedicaban al comercio y artesanía. Sus productos destacados eran: el vino y el aceite.





Religión, democracia y olimpiadas

Eran politeístas, es decir, creían en varios dioses a la vez. Algunos de los más importantes eran Zeus, el padre de todos los dioses, y Poseidón, el dios del mar. También fueron los creadores del sistema democrático y del término ciudadanía. Les gustaba prac[illegible]r deportes, por lo que crearon los Juegos Olímpicos, que se celebraban cada año en la ciudad de Olimpia.

Cuida tu mascota

Visite a un amigo o a un familiar que tenga una mascota y deje que su hijo vea, por sí mismo, lo que implica cuidar a una mascota y si está dispuesto a hacerlo.



El dato

Al pez carpa dorada solo hay que alimentarlo cada dos o tres días.

Lo bueno de

El bozal: Es una herramienta de trabajo para el adiestramiento. Se utiliza en casos en los que sea un buen instrumento de apoyo para la educación del animal.

BRINDA BENEFICIOS PARA LA SALUD DEL GATO COMO QUITARLE EL ESTRÉS

¿Qué es el catnip o las hierbas gateras?

◆Esta planta es la favorita de los gatos porque contiene un compuesto químico que los estimula.

Zoraida Peña H.



EL LUGAR DONDE PONGAS EL CATNIP DEBE ESTAR DESPEJADO.

El catnip conocido también como hierba gatera o menta gatera, es una planta que causa efectos sobre el comportamiento de tu gato.

Esta planta desprende un compuesto químico en forma de aroma, llamado nepetalactona, con efectos estimulantes para el gato, que puede experimentar una variedad de reacciones.

Algunos gatos se vuelven juguetones y activos, se frotan contra la hierba, corren de un lado a otro y pueden incluso hacer acrobacias inesperadas. Otros gatos pueden relajarse y sentirse muy tranquilos, disfrutando de un momento de paz y bienestar.

Entre sus beneficios está la estimulación mental, ya que, al jugar con el catnip, tu gato se mantendrá activo, mejorará



su coordinación y se mantendrá entretenido durante horas.

Reducción del estrés. El catnip puede ayudar a relajar a tu gato y calmar esos nervios.

Fomenta el rascado. Al fro-



tar catnip en un rascador o juguete adecuado, lo atraerás hacia esa área fomentando un rascado adecuado. Y se olvidarán de la existencia de tus muebles.

Mundo animal

M. V. Lorena Martínez (*)

¿CÓMO ADAPTAR DIETA Y RUTINA EN ÉPOCA DE FRÍO?

La temporada de frío y lluvias reduce el ejercicio al aire libre, lo que puede afectar la digestión y el peso de tu mascota. Por eso, ajustar su dieta es clave para cuidar su salud.

En el caso de los perros, una alimentación rica en prebióticos, fibra y de alta calidad favorece una buena digestión, especialmente cuando su nivel de actividad es bajo. En los gatos, ingredientes como la inulina actúan como prebióticos, ayudando a mantener equilibrada su flora intestinal.

Ambas especies necesitan defensas fuertes durante los días húmedos. Nutrientes como la vitamina E, que además se utiliza como conservante natural en algunos alimentos, contribuyen a mantener su sistema inmune activo.

* Médico veterinario de Purina Institute

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Sangrecita a la italiana

INGREDIENTES

- 1/2 kg. de sangrecita de pollo.
- 1/2 kg. de papa blanca.
- Una zanahoria.
- Una cebolla.
- 2 tomates.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- Una cda. de ají colorado.
- 2 hojas de laurel.
- Sal y pimienta al gusto.
- Una ramita de hierbabuena.

PREPARACIÓN

Lavar y sancochar la sangrecita con la hierbabuena, luego cortar en cuadritos. Reservar. Lavar, pelar y cortar las papas en bastones y freír. Reservar. Cortar zanahoria, cebolla y tomate en juliana. Hacer el aderezo friendo ajo con ají colorado, hojas de laurel, sal y pimienta al gusto. Una vez dorado, agregar la sangrecita y zanahoria, mezclar diez minutos e incorporar cebolla y tomate, mezclar y retirar del fuego. Servir con papas fritas y arroz graneado.

Secreto del chef:

Puedes agregarle una cucharadita de palillo al aderezo para darle más sabor y color al platillo.

TIPS

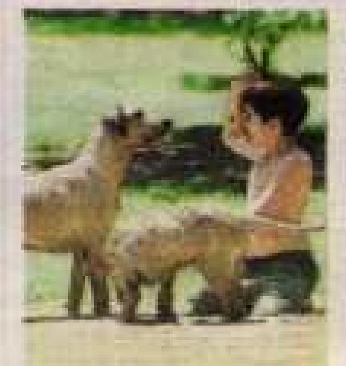
1 SIGNOS DE UN PERRO PELIGROSO

Advierta a su hijo que no se acerque a patios donde haya perros que parezcan nerviosos u hostiles. A los niños mayores enséñeles los signos de un perro peligroso: cuerpo rígido, cola tiesa a 'media asta', ladrido histérico, postura agazapada y mirada fija.



2 NO DEJE A UN NIÑO SOLO CON UN ANIMAL

Nunca deje a un niño pequeño solo con un animal. Muchas mordeduras ocurren en momentos en los que se está jugando con brusquedad porque el niño no se da cuenta que el animal se sobreexcita. Enseñe a su hijo a no poner la cara cerca de la cara de un animal.



3 ¿POR QUÉ GRUÑEN LOS PERROS?

El gruñido es una de las tantas formas que los perros emplean, para comunicarse con su entorno. Gruñen para hacerle saber a quienes le rodean, que se sienten asustados, que padecen de algún dolor, que están inquietos por alguna causa o que creen que su territorio está siendo invadido.



Gaturro



Sudoku

	5	2	8					4
			3	9		2	6	
6		1			4			9
7					2			
		6		5				3
5		9	4		3	6	1	2
1		8			7			
		7	1	4			9	8
		5		8			3	7

Las 7 diferencias

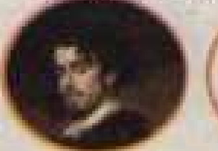




Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

"La soledad es muy hermosa... cuando se tiene alguien a quien decírselo."


a) Gustavo Adolfo Bécquer


b) Luis Cernuda


c) Rafael Alberti

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

¿Por qué los fantasmas no pueden mentir?
Porque se les ve el alma.

acertijo

Un médico receta 3 pastillas para tomar cada 30 minutos. ¿Cuánto dura el tratamiento?

Soluciones de ayer



El acertijo: 5 metros. Explicación: si en el año 10 mide 10 m, en el año 9 medía la mitad (5 m).

¿Quién lo dijo?: Robert Frost.

Sopa de letras

T	C	Q	L	A	N	O	I	C	A	L	B	O	P	E	K	A	G	L	N	B	I	P	J
M	Z	H	L	M	U	C	C	I	E	N	T	I	F	I	C	O	S	E	B	R	Y	V	I
J	A	G	A	O	P	R	O	C	E	S	O	S	X	N	Z	D	Y	A	Q	E	L	G	C
O	N	G	K	L	C	G	E	R	E	F	E	C	T	O	Y	U	L	K	T	C	J	E	E
C	I	U	O	E	W	E	I	H	N	L	P	T	U	D	L	I	Z	G	I	Q	V	N	L
O	C	R	M	C	K	N	C	Y	F	C	L	S	E	F	M	O	D	Z	Y	A	Q	O	U
M	I	E	G	U	M	O	T	V	F	B	S	N	N	E	F	U	E	Z	M	I	R	M	L
P	D	D	J	L	C	M	V	O	H	O	F	I	N	D	V	J	H	Q	K	N	F	A	A
O	E	N	X	A	I	I	Z	E	T	E	P	T	L	A	U	D	I	V	I	D	N	I	R
N	M	E	S	R	D	C	L	N	R	X	O	E	Z	M	P	F	W	J	H	Q	R	W	E
E	M	R	F	E	N	A	E	M	S	S	C	U	G	V	K	S	D	Y	I	V	R	U	S
N	W	P	M	S	J	M	E	H	D	O	B	E	S	H	O	A	Y	X	O	K	C	R	B
T	X	M	V	Y	I	D	A	U	G	C	M	D	T	C	H	C	Q	A	S	Z	P	U	O
E	C	O	M	R	A	E	A	M	J	I	S	H	I	T	Q	I	R	T	A	D	K	B	V
S	I	C	T	D	R	N	G	A	Q	G	I	G	A	B	J	M	F	E	T	P	A	V	E
X	U	U	E	U	B	C	G	N	H	O	O	L	V	N	K	O	Z	I	S	E	V	S	R
A	N	S	I	X	F	B	E	O	K	L	P	U	A	O	L	N	S	D	E	D	E	A	C
A	V	Z	Y	J	I	S	N	H	O	O	B	S	N	D	I	E	J	F	U	W	V	N	S
O	M	C	R	X	T	Q	L	I	A	N	X	A	C	Z	U	G	E	J	P	D	T	I	B
W	V	F	L	U	K	M	S	I	S	C	P	L	E	B	X	I	U	D	S	N	I	E	V
R	A	T	D	K	L	I	W	S	E	E	C	U	S	C	T	R	J	Y	E	P	B	T	E
A	R	I	A	G	F	V	M	F	O	T	Q	D	H	N	X	T	D	B	R	Q	U	O	F
M	A	Z	K	M	X	S	T	Y	C	A	E	W	V	R	N	U	P	V	Q	F	I	R	D
A	Z	P	J	M	E	E	X	P	R	E	S	I	O	N	N	N	L	S	A	B	N	P	S

NUTRIGENÓMICA

- ☐ ALIMENTOS
- ☐ AVANCES
- ☐ CELULARES
- ☐ CIENTÍFICOS
- ☐ COMPONENTES
- ☐ COMPRENDER
- ☐ DIETA
- ☐ EFECTO
- ☐ ENFERMEDADES
- ☐ ESTUDIA
- ☐ EXPRESIÓN
- ☐ FISIOLÓGICOS
- ☐ GENOMA
- ☐ GENÓMICA
- ☐ HUMANO
- ☐ INDIVIDUAL
- ☐ INFLUYEN
- ☐ MEDICINA
- ☐ MOLECULARES
- ☐ NUTRIGENÓMICA
- ☐ NUTRIMENTOS
- ☐ POBLACIONAL
- ☐ PROCESOS
- ☐ PROTEÍNAS
- ☐ RAMA
- ☐ RESPUESTA
- ☐ SALUD
- ☐ TECNOLÓGICOS

Consultorio sentimental

Mi esposo me engañó con una enfermera

VANESSA (45). Doctora Cora, hace tres días descubrí una infidelidad por parte de mi marido. Él se veía a escondidas con la enfermera que contraté para que me ayude con el cuidado de mi mamá, que está gravemente enferma. Todo empezó cuando él tuvo comportamientos extraños conmigo; ya no me besaba, ni me tocaba, a las justas me saludaba. Por lo que decidí revisar su celular a escondidas y descubrí que se hablaba de manera amorosa con la enfermera, y que tuvieron citas en varias ocasiones, llegando a tener hasta intimidad. Yo los encaré a ambos; a ella la despedí y a mi esposo le pedí el divorcio, pero él se niega a aceptarlo.



RESPUESTA

Querida Vanessa, comprendo tu indignación y déjame decirte que haces bien en divorciarte, ya que ese tipo de acciones significan una falta de respeto y amor. Preocúpate ahora por cuidar de tu mamá y busca una enfermera de total confianza. Y un buen abogado y presenta las pruebas de infidelidad. Suerte.

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Tendrás que resolver errores de una labor que pensaste culminada, lo que te obligará a posponer nuevas actividades, paciencia. No te distancies tanto de tu pareja. La distancia es perjudicial.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Tendrías que hablar de presupuestos o dinero con una persona inflexible, conserva la paciencia. En el amor, no conviene cortar radicalmente la comunicación, aún tienes cosas por decir.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Termina ese tiempo de espera, llega un nuevo proyecto que desarrollarás con mucha eficiencia. Tu capacidad para conciliar será clave, terminarás con los pleitos y propiciarás una reconciliación.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
La tolerancia podría llevarte a permitir ciertos abusos de parte de tus superiores, establece límites. Se disipan los temores gracias a la claridad que tendrá tu pareja, vuelve tu tranquilidad.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Contarás con la asesoría necesaria para resolver ese problema laboral, solo evita el estrés y la tensión. El orgullo te separó de esa persona, depende de ti cambiar y propiciar una reconciliación.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Una amistad te hará una propuesta económica que no conviene, descarta todo lo que te sujete a riesgos. Una persona madura te hará reflexionar, dejarás atrás la nostalgia y el resentimiento.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Sé precavido y no aceptes proyectos que no puedas sostener, analiza bien antes de vincularte. Aprecia la amistad y lograrás vencer las barreras de desconfianza que ha puesto esa persona.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
La angustia económica o laboral termina, recibirás una oferta que cambiará todo tu panorama. Estarías reprimiendo tus sentimientos por temor al rechazo; es el momento de dialogar.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No evades las reglas y trata de organizarte, podrías tener problemas por fiscalizaciones en tu trabajo. La soledad traería a tu mente recuerdos que necesitas superar, libérate del pasado.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Te encargarán varias actividades, pero gracias al apoyo que recibirás podrás organizarte. Alguien que te había lastimado te buscará para pedirte disculpas, es el momento de perdonar.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
No pierdas interés por esa propuesta de sociedad, sería productiva si te animas a concretarla. Termina la soledad, llega de manera sorpresiva una persona que cambiará tu vida sentimental.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Cuida tus comentarios, alguien está pendiente de tus palabras para generar polémica o discusión. En el amor, sabes del atractivo que ejerces sobre esa persona, hoy buscarás la reconciliación.



ARTE (INGL.) · FRANCO (ARQUERO) · SALIDA DEL SOL · REAL MADRID · ROMELU LUKAKU · LÍQUIDO VITAL · MALLA · ERBIO · FRUTO DE LA TOMATERA · EL TÍO ... (DE LILI) · ANTES DEL MEDIODÍA · VIEJO (INGL.) · OSMIO · DIGNATARIO MUSULMÁN · INTELIGENCIA ARTIFICIAL · NITRÓGENO CARBONO · RUBÉN DARÍO · ALFA, OMEGA · INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA E INFORMÁTICA · AZUFRE · HOLMIO, OXÍGENO · SU MAJESTAD · ESTADO DE ÁNIMO · NOMBRE DE BUDA EN CHINA · ANTIGUA NOTA MUSICAL · NEODIMIO · TITANIO · RÍO DE VENEZUELA · HUO EN AYARE · PABLO ZEGARRA · AIRE (INGL.) · LA PRIMERA · ÓSCAR IBÁÑEZ · PADRE DE THOR · GLORIA MARÍA · VASO CON PIE PARA BEBER · ÁTOMO ELECTRIZADO · DEPORTE CON 18 HOYOS · POEMA · VOCALES DÉBILES · DENOTA CANSANCIO · ISLA SITUADA EN EL NILO · CIUDAD EN AMAZONAS · INTERJECC. TELEFÓNICA

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe · 2818677 · 936090953 · @perezalbela

¿Por qué moverse ayuda en el Parkinson?

El movimiento activa circuitos cerebrales que permanecen funcionales, promueve la liberación de dopamina y favorece la plasticidad neuronal. Estudios recientes destacan que mantenerse activo desde edades tempranas puede reducir el riesgo de desarrollar Parkinson, y en quienes ya lo tienen, el ejercicio ayuda a ralentizar el avance de la enfermedad.

Existen cinco pilares clave en la rehabilitación de estos pacientes: capacidad física, transferencias, marcha, equilibrio y destrezas manuales. Las modalidades recomendadas incluyen:

Fuerza:

El entrenamiento muscular mejora el control postural, reduce el riesgo de caídas y promueve la independencia. Puede realizarse con pesas, peso corporal u objetos cotidianos. Aumenta la masa muscular, mejora la densidad ósea y estabiliza los niveles de glucosa.

Resistencia:

Caminatas, ciclismo, natación o incluso bailar son opciones valiosas. El ejercicio aeróbico optimiza la función cardiovascular y la liberación de neurotransmisores, lo que influye directamente en el estado emocional y la motivación.

Flexibilidad y estiramiento:

Prácticas como yoga, tai chi o pilates aportan beneficios al equilibrio, coordinación, respiración y atención plena. Favorecen la movilidad articular, el control postural y la claridad mental, y pueden realizarse en casa sin equipamiento complejo.

¿Cómo empezar?

La recomendación general es practicar actividad física al menos dos veces por semana, adaptada a las capacidades y fase de la enfermedad. El acompañamiento profesional es clave para diseñar rutinas seguras, motivadoras y sostenibles en el tiempo.

El movimiento es mucho más que desplazarse: es una expresión de vida, autonomía y salud. Para quienes enfrentan el Parkinson, el ejercicio representa una forma activa de tomar el control, fortalecer el cuerpo y preservar la mente.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 5:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

Regocijo poético en la pluma de Marco Martos



Marco Martos Carrera (Piura, 1942) es un poeta de prestigio y amplia lectoría en mérito a la calidad de su poesía que le valiera el Premio Nacional de Poesía 1969 del Perú. Rebelión social ante las tropelías de la injusticia y todo convencionalismo que atente contra una vida digna, su regocijo y puro deleite con la palabra misma son algunos de los claros signos de lucha contra las turbulencias del desasosiego para remediarlo en buen romance, cuando coge la pluma. Debe estar celebrando el renovado éxito de crear y de plasmar por igual júbilos y descontentos en este **Cuaderno de quejas y contentamientos**, sin derecho a reclamación ni reproche, dado su virtuosismo y alado magisterio poético. (Jorge Ita Gómez)